

به نام خداوند بخشنده و مهربان

## نمونه آشنایی و طریقه استفاده تکنیک رهایی احساسات EFT

هر گونه فروش ، از این مطلب مراه و غیر شرعی است، مگر اینکه درآمد حاصله از آن صرف نیازمندان و یا کودکان بی سرپرست گردد.

به نگارش :

جویا

منبع:

[www.sarzaminhayedoor.ir](http://www.sarzaminhayedoor.ir)

زمستان ۹۳

## تاریخچه و توضیحات لازم :

با سلام بر دوستان .

هدفِ بمتی که هم اکنون در اختیارتون قرار گرفته ، این نیست که به ریشه ی تاریخچه مطلبِ ای اف تی همانند یک کنیه پردازه ، چون با سرچ کردن در اینترنت و کتابهای معمول ، به یافتن این مضمون میتونید اقدام کنید ؛ ما در اینجا فقط به چند نکته ی بسیار اساسی اشاره میکنیم که برای کسانی که میخوان دقیق تر وارد موضوع بشن ، سرنخ رو به دستشون بدیم و اصول ایمن بودن و سریعتر جواب گرفتن در کار با ای اف تی رو به اونها بیاموزیم ، پس بعد از گفتن چند جمله ی کوتاه به عنوان مقدمه ای مختصر و نام بردن اساتید اولیه در این امر و شرح چند جمله ی کوتاه در رابطه با محتوی ای اف تی ، بمت پیدایش این پدیده رو خاتمه میدیم و به مبمت اصلی که به کار گیری اصول در این روش هست ، میپردازیم تا شروع پیگیریهای شما عزیزان رو با راحتی بسیار بیشتری مهیا کنه :



ای اف تی ، " EFT " ، تکنیک (هایی احساسات ، ، روش ضربه زدن ، تپینگ ،  
" Tapping " ، " Emotional Freedom Technic " و نامهایی از این دست  
همگی بر یک مضمون از یک فن و دست یافته ای که در سی ساله ی اخیر مکشوف  
شده ، صمبت میکنند . این تکنیک با ضربه زدنهای پیاپی ، آرام و ملایم با نرمه ی سر  
انگشتان دست یا گاه با کف دست یا استفاده از تمامی کناره ی بیرونی انگشت  
سبابه ، بر روی نقاطِ مردین بدن ( نقاطی که طب سوزنی بر روی آنها از تکنیک سوزن زدن  
استفاده میکند ) ، بدن را برای دریافت الگوهای جدید و (هایی از احساسات نابهنجار یا  
دردها و رنجها ، فشارها و سرکوبهای اندوخته شدن در آن که توانسته اند یا میتوانند  
موجبات عدم تعادل را در ذهن و جسم و همینطور دنیای اطراف کننده ی او را موجب  
شوند ، (هایی بخشیده و ترمیمی صمیم و بهنجار نماید .

این تکنیک توسط پزشکی روانشناس و درمانگر ( دکتر کل هَن ) ، به طوری کاملاً اتفاقی  
مکشوف شد و توسط فردی به نام کریگ و همینطور دستیارانش ، انتشاری جهانی یافت  
و با مبتکرین و پیشروان این امر مانند اسمیث ( که در کار خود نابغه است و این  
تکنیک را با هنری جدید عرضه نموده ) ، ارتز که با بیانی رامت و جامع فهم برای عموم  
در این زمینه را موجب شده ) ، استفان و ... (نگی جاافتاده به خود گرفت . در ایران علاوه  
بر افرادی نظیر آقای فروغمند که کتابی از کریگ را در سالیان گذشته با یاری دوستانشان  
ترجمه نموده اند تا به طوری بسیار کلی مفهوم این پدیده را در بین هموطنان جا  
بیاندازند و مشخص سازند ، اخیراً شخصی به نام یاسمن گلچین ، با ارائه ی سمینارهای  
بین المللی ، کلاسهای تخصصی و سایت شخصی با انتشار کتابی ساده ولی گویا و  
کاربردی به نام " تکنیک (هایی ذهن " ، به گسترش این پدیده ی جهانی در بین  
هموطنان کمک کرده است . این کتاب اخیر همانطور که از آن در بالا یاد شد کتابی

ساده و کاربردی ایست که به شما عزیزان در امر یادگیری و به کار بستنِ مرکباتِ اولیه و مضامینِ نوشتاریِ سناریو های برخی موارد توسط ای اف تی ، کمک شایانی میکند ولی باید گفت که در خارج از ایران ، کتابهای جامع و مفصل تری در این باب رواج دارد که بسیار بنیادی تر و گسترده تر موضوع را بیان و مطرح نموده و من قصد دارم تا نکات مهمی را که در یافته های خارج از ایران مبنا قرار گرفته و در کتاب یا سایتی ، این مضامین به هموطنان ارائه نشده ، یا خود به عینه تجربه کرده ام را تا حدود زیادی باز کنم . در صورتی که این کتابها به مرحله ی ترجمه رسیدند و مجوز گرفتند ، دوستان را در پیامها و پستهای آتی باخبر خواهیم ساخت .

با شرح مطالب بالا مقدمه ی خود را فاتمه داده و به نکاتِ موثرتر در رابطه با به کارگیریِ روشِ ضربه زدن میپردازیم :

تپینگ در مواردی بسیار سریع جواب میدهد و در مواردی که از پیچیدگی های رومی ، اعتقادی ، احساسی و جسمی برخوردار است گاهی با انجامِ پیاپیِ این روش ( حداقل انجام دادنِ هر سناریو دو بار در روز به مدتِ چند ماه ) مشکل گشا خواهد بود . در موردِ افیری که از آن یاد شد ، این روش در کنار مثبت اندیشی و استفاده از دیگر تکنیکها نظیر مدیتیشن یا مراقبه ، ریکی ، گفتنِ جملاتِ تاکیدی مثبت ، استفاده از قانونِ جذب و کمک گرفتن از نیروهای معنوی نظیر فودبرتر و ... ، روشی بسیار منمصر به فرد و کاربردی ایست .

چرا میگوییم در کنار این روشها؟!

اول به این دلیل که اشخاص منفی گرا دوباره و دوباره در این مشکلات که آنها را با ای اف تی رها کرده اند گیر فوهند افتاد ! و برنامه ی زندگی یشان را دوباره با ابهاماتی جدید روبرو فوهند کرد ! به زبانی فودمانی تر در مورد این افراد باید گفت فانه از پای بست ویران است ، فواجه در بند نقش ایوان است ! بدیهی است که اگر ما از اصول اولیه ی سلامت و درست اندیشیدن برفوردار نباشیم ، دائما فود را در ورطه ی مشکلات میاندازیم پس بهتر اینست که ریشه را ترمیم کنیم و همزمان نیز در پی درمان مشکلات قدیمی مان باشیم . دلیل دیگر برای به کار گیری توام روشهای مثبت اندیشی و غیره که یاد شد ، این است که اگر شفصی با مفاهیم و مضامین گفته شده آشنایی نداشته باشد ، عموما چون در کار زندگی فود همواره سردرگم است و اصل و فرع ، فوب و بد اعمال ناشی از کارمای منفی و مثبت ، ایجاد قوانین جذب و ... را نمیداند ، به الطبع کارهایی را که انجام میدهد از پختگی تمام و کمال نشات نمیگیرد تا او را به صورتی زیبا و تمام عیار به هدفش نزدیک کند ، نتیجتا هی میبافد و هی میشکافد و هیچگاه به بافته ی طرح واهی یی که در نظر دارد ، به درستی و تمامیت نفواهد رسید !

به اعتقاد من استفاده از تمامی این تکنیکها حالتی تکمیلی یا مکمل را در شفص موجب میشوند که به رشد رومی و دریافتی سریع تر برای او ، رسیدن به فواسته اش را موجب میگردد ، گو اینکه هستند کسانی که بدون بینشی مثبت هم در اموری که فواستار (هایی احساسات دردآورشان با تکنیک ای اف تی هستند ، گام برداشته و در آن زمینه ی بفصوص جواب گرفته اند.

به عنوان موجودیت بشرگونه یمان ، این را از سالیان طی شده ی عمر به وضوح آموخته ایم که برای رسیدن به چیزهایی بزرگ ، باید صبور بود ، همت گذاشت و نتیجه را در بر گرفت ولی ذهنمان و علاقه ی رسیدن به آرزوهایمان ، چنان اشتیاق کاذبی در ما را موجب میشود که در برابر دریافت آرزوهایمان بی طاقت و عجزول میشویم و از هر تکنیکی انتظار داریم معجزه ی یک شبه ی خود را در هر موردی ، کوچک و بزرگ ، مفید یا مضر ، برایمان به ظهور رساند !! از آنجا که ما در عالم فیزیکی زندگی میکنیم ، هر چیز برای شکل گرفتن از حالت انرژی و به بعدی مادی واقع شدن یا پدیداری در عالم فیزیکی ، نیاز به مدت زمانی جهت شکل یافتن دارد . در عالم روح و ابعاد بالاتر شما با تجسم در عالم ماورا یا روحانی میتوانید به هر چیز بلافاصله برسید ولی در عالم فیزیکی ، نیاز به زمانی فیزیکی برای تشکیل و جذب خواسته هایتان به سمت خود و تشکیل سافتار آن از عالم انرژی به عالم ماده دارید ؛ برای همین امر ، صبور بودن و پشتکار داشتن ، تمرین را ادامه دادن و مثبت بودن راهگشای محض است و در زمانی نه چندان دور ، رسیدن به آمالی که خود در ذهن پرورده اید و به سمت خود جذب کرده اید ، بی برو برگرد ، در اختیار شما قرار خواهد گرفت .

با توجه به مطالب یاد شده ، روش " ای اف تی " نیز با اینکه سریع عمل میکند ولی به هر حال برای مواردی پیچیده ، نیاز به سپری شدن زمانی فاص و تمولی فیزیکی دارد . در برخی موارد مانند سردردی که شما ریشه ی آن را در یک بمت چند دقیقه پیشتان ، با یک فرد به آن دچار شده اید ممکن است با چند دقیقه ( اغلب کمتر از پنج تا ده دقیقه ) رفع کنید ولی مشکلاتی مانند بلاک شدن ثروت به روی شما و مثالهایی از این دست ، ممکن است با چندین نوع باور غلط ، از موارد خاصی نشات بگیرد در حالیکه اغلب شما از ریشه های آن تقریباً ناآگاه هستید ؛ پس زمانی درخور لازم است تا این سد و باورها

شکسته شود و شما به دنیای برکاتی که لایق آنید دسترسی پیدا کنید . همانگونه که شرح آن رفت ، در این موارد مثبت اندیشی ، گفتن جملات مثبت ، مدیتیشن و ریکی ، کمک رسانی تقویت کننده و مهم هستند که جذب برکات را برای شما با سرعت تر و موفقیت آمیزتر به عرصه ی ظهور میرسانند و همانگونه که یاد شد موجب میشود تا شما مدام بافته ی خود را نشکافید و زودتر به نتیجه برسید .

با ارائه ی نکات بالا و در نظر گرفتن آنها ، از دیدگاه من " ای اف تی " به دو طریق مورد استفاده قرار میگیرد :

۱- در مواردی که شما ریشه ی مشکل را میدانید و یا اینکه میخواهید شفصی را ببخشید ، درمان دردی را که دقیقی پیش به سراغتان آمده ، یا فشمی را که در یک مشاخره در آن غوطه ورید ، و مثالهایی از این دست ، با یک بار و در یک جلسه و در یک روز با توجه به درجه بندی شدت مشکلی که در وجودتان مس میکنند ( کمترین مشکل یا عدم وجود مشکل و ۱۰ بالاترین درجه ی شدت و احساس ناراحتی ) ، سناریوی ای اف تی را پیاده کنید و در هر بارخاتمه از یک دور زدن با یک سناریوی طراهی شده ، شدت را دوباره اندازه میگیرید و این سناریو را با توجه به مضامینی که به ذهنت میرسد انقدر ادامه میدهید تا در انتها ، درجه ی مشکل را در وجودتان به صفر برسانید . که ممکن است این روش پاکسازی در برقی دردها و رهاسازی ها یا بخشیدنها بیش از نیم ساعت هم بطول انجامد! ولی پس از به صفر رساندن شدت آن مورد ، دیگر با آن مسئله کارتان تمام میشود و در آن زمینه به آرامش دست فواید یافت و در بدنتان از این بابت آسیبی تلنبار نمیشود و عوارضی آتی را بوجود نمیآورد .

۲- در مورد دسته ی دوم از مشکلات و دردها یا فشارها و آسیب دیدگی های جسمی و یا فواسته هایی نظیر برآورده شدن آرزوهای دیرینه یتان ، برای رسیدن به وضعی دلفواه ، با تکرار یک سناریوی خاص ، مذاقل دو بار در طول روز ، به مدت سه ماه ، و گاهها بیش از سه ماه ، به مشکل فائق میشوید .

همانگونه که گفته شد ، کتابی به نام " تکنیک رهایی ذهن " توسط یاسمن گلچین در بازار ایران موجود است که راهگشای اولیه ی شما عزیزان به آشنایی با امر ای اف تی و به کارگیری سناریوهای اولیه برای شماست . من در اینجا به چند نکته ی کلیدی که در طی این ماهها ، از مطالعه و تحقیق در این زمینه آموخته ام ، اشاره میکنم که شما نیز در بکارگیری نوشتار سناریوها و اجرای روش ای اف تی بکار گیرید و استفاده ببرید :

۱- به عنوان شروع ، برای عزیزانی که میخوان چندین مورد رو با استفاده از روش ای اف تی ، برطرف کنن و میخوان در آینده به اونها رجوع کنن تا برای کارهای بعدی سرنخی از قبل بگیرن و یا اصلاحاتی در روند کارشون بوجود بیان ، پیشنهاد میشه که دفتری به امر ای اف تی هاشون اختصاص بدن و در اون مشکلاتی رو که میخوان در صدد رفعش بر بیان یا به اون موارد برسن ، درصفحه یا صفحات اول ، یادداشت کنن . سپس سعی بشه که مابقی دفتر رو با عنوان بندی برای هر مشکل ، به بخشهای چهار یا پنج صفحه ای تقسیم کنن . به فرض در صفحه ی اول و یا دوم دفتر ، ده مشکل به ذهنتون میرسه و اونها رو با شماره ی از یک تا ده ، در ده خط یادداشت میکنین . در اولین خط از صفحه ی بعد ، تیترا اولین مشکل یا فواسته تون رو که مهمتر از بقیه هست بنویسید . در خط بعدی علتهایی رو که در ذهنتون باعث بوجود اومدن این مشکل شده یادداشت کنید ،



هر چیز که به ذهنتون میرسه و اینکه این مسئله در مدود چه برهه ای از زندگی تون یا سن و سالتون برای شما شروع شد . سپس چیزی رو که میخواید بهش برسید در خط بعدی بنویسن . و چند خط رو به این اختصاص بدین که تعداد ای اف تی بی رو که متعاقبا برای رفع مشکلاتون انجام میدید در اون قسمت یادداشت کنین . چند خط بعد یا صفحه ی بعد رو به این اختصاص بدین که زمانی که نوشتن یک سناریو رو یاد گرفتین ، متن سناریو یا سناریوهای مربوط به اون مورد رو ، در اون قسمت بنویسین . وقتی خواسته هاتون رو نوشتین ، از مهمترینش شروع کنید و برای اون مورد بسته به اینکه جزو دسته ی اولی که در بالا ذکر شد باشه ، باید ترجیحا در یک یا دو سه روز، درجه ی اون رو به صفر برسونین . اگر مشکل از دسته ی نوع دوم باشه که باید برای اون تا مدود سه ماه ، هر روز حداقل دو بار ای اف تی کنین و به این صورت تفاوت قائل بشین . دیگه فعلا با این مورد کاری ندارین تا بعد از مطالعه ی کتاب فانم یاسمن گلچین و یادگیری نوشتن سناریوها.

۲- نکته ی بعد که مهمه تا بدونید اینه که ما بطور ناخودآگاه از هر گونه تخییری میترسیم و یا در اعماق وجودمون ، تخییرات رو " امن " نمیدونیم و احساس میکنیم که تخییرو تمول میتونه و ممکنه وضع رو از این که در اطرافمون هست بدتر کنه ، به نوعی با دست پیش میکشیم و با پا پس میزنیم ! و این درست همون چیزی یه که باید روی اون کار بشه تا بدنمون بفهمه ما در وضعیتی " ایمن " قرار داریم و این تخییر رو الان انتخاب میکنیم و در امنیت کامل الگوی جدید رو به الگوی قدیمی (جهان میدیم ، والا از طرف بدنمون مدتی به بی الگوی و یا سردرگمی میرسیم تا دوباره بدن خودش و دستوراتش رو پیدا کنه ، بنابراین خیلی دیرتر به هدف فوایم رسید و گاه با ارسال پیامهای اشتباه به بدن ، اصلا به جواب نمیرسیم ! با ادراکی که درباره ی مطالعه

و تحقیق یکساله ی خود در این زمینه یافتیم ، شفا این رو بهتر میدونم که در ابتدای شروع به اجرای هر روندی از یک خواسته توسط تپینگ ، یک سناریو از پذیرش تغییرات رو انجام بدید و اون رو در یک جلسه انقدر تکرار کنید که درجه ی ترس از تغییرات در اون مورد فاص رو به صفر برسونید . تکرار این سناریو در دو روز بعد ( جمعا به مدت سه روز ) شما رو از اینکه کار با پذیرش تغییرات ، به نمو امسنت انجام شده شما رو مطمئن میکنه که بدنتون مقاومت در برابر تغییر رو پذیرفته ؛ چرا تکرار در سه روز متوالی ؟ چون افرادی با درجه بندی کردن احساساتشون مشکل دارن ، اگر شما جزو کسانی هستید که در یک روز میتونید ترس از تغییرات را به صفر برسونید و از اون مطمئن باشید نیازی به تکرار در سه روز نیست . ( یک سناریو از پذیرش تغییرات در اختیارتون قرار میگیره تا به عنوان یه ریفرنس براتون وجود داشته باشه ).

۳- نکته ی اساسی دیگر این هست که تقریبا بیشتر بیماریها و مشکلات ما به نوعی به بخشش خود ، مادران و پدران ، خواهران و برادران و اطرافیانی نظیر همسر و فرزندان و یا دوستان صمیمی و نزدیکانمون که با اونها برخوردهایی عاطفی داشته ایم نشات میگیره . برای رسیدن به خواسته هامون و رفع مشکلات از هر جنس و نوع که باشن بهتر این هست که در ابتدا ، نزدیکانمون رو و سپس خودمون رو ببخشیم تا جذب بالایی از خواسته هامون رو به سمت خودمون بکشیم و در بهترین حالت و با بازدهی عالی تر به خواسته های بعدی و اصلیمون برسیم . ( نمونه هایی از نوشتن سناریوهای بخشش در اختیارتون گذاشته میشه ).

۴- موردی دیگه که به ذهنم میرسه تا به اون اشاره ای کنم اینه که اغلب بطور نافوداگاه ، ما در تصمیماتی که میگیریم ثابت قدم و منظم نیستیم ، در کشورهای

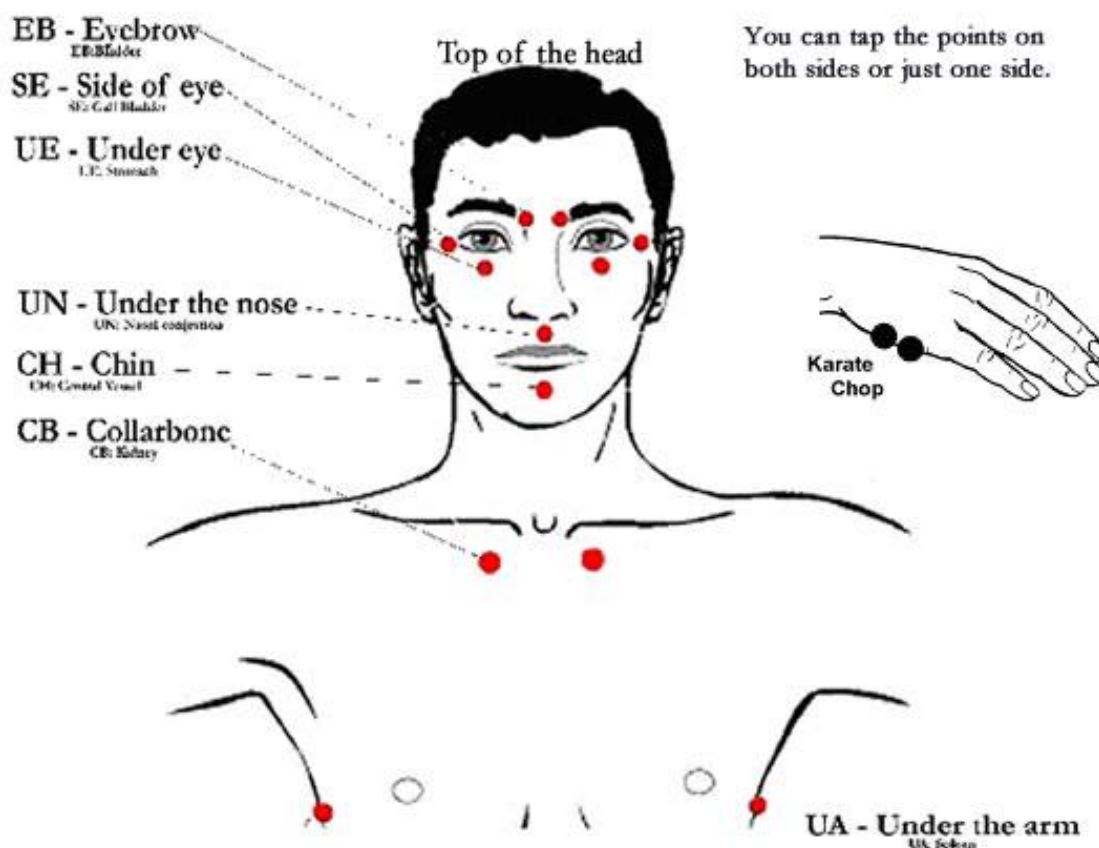
اروپایی و امریکایی این امر رو به فرابکاریِ عمدی می‌شناسن! یعنی درست وقتی در مسیری صحیح وارد شدیم، با فستگی با یاس یا با بی‌همتی از ادامه‌ی کار دست می‌کشیم و کار رو نیمه تمام (ها) می‌کنیم! برای این منظور به شما پیشنهاد می‌کنم که تا سه روز و قبل از شروع ای اف تی های اصلی یی که در نظر دارید تا پیاده سازی کنید، ای اف تی مربوط به ثابت قدم بودن رو انجام بدید. (یک نمونه از ای اف تی مربوط به این موضوع ارائه خواهد شد).

۵- در صورت تمایل به انجام پیشنهاداتی که به شما در رابطه با "ای اف تی" های یاد شده، در قسمت ۳ و ۴ شد وجود داشت، باید بدانید که جمعا در هر دو مورد بالا یعنی پذیرش تغییرات، ثابت قدم بودن و نظم داشتن، با در نظر گرفتن اینکه نابلد هم هستید و مکتان ممکن است زیادتر باشد، باز هم حدود نیم ساعت در روز وقت شما را خواهد گرفت. در ضمن این امتحانی برای شما خواهد شد که این پدیده را بعد از این سه روز باور کنید یا نه!! و یا اینکه در صورت نتیجه نگرفتن بفهمید جایی از کارتان ایراد دارد و در صدد رفع آن برآیید!

۶- شرح نقاط کلیدی بدن.

نقاط کلیدی برای ضربه زدن در بدن زیاد هستند ولی متداولترین اونها در زیر قید همیشه: (نقاطی که هم در سمت چپ و هم در سمت راست وجود داره و فرقی نمیکنه که به نقاط چپ ضربه بزیم یا به راست یا به هر دو، اما من عموما ترجیح میدهم که تا جایی که ممکن است به هر دو طرف ضربه وارد بشه.)

## EFT Points



۱-۶- قسمت گوشتی کناره ی دست که زیر انگشت کوچک و بین مچ دست واقع شده و به اصطلاح به اون نقطه ی ضربات کاراته میگوین ( توی فیلمها دیدین که با چه قسمتی از دست مثلا به تکه چوب رو در حالت کاراته کار کردن ضربه میزنن و میشکنن )

۲-۶- بالای ستون بینی در فاصله ی بین دو ابرو

۳-۶- استخوان بیرونی در کناره ی گودی چشم که مستقیما در راستای مردمک چشم قرار دارد

۴-۶- استخوان زیر گودی چشم در پایین مردمک چشم زمانیکه مستقیم مینگرید

۵-۶- مد فاصل مابین زیر بینی و بالای لب

۶-۶- مد فاصل زیر لب و گودی چانه

۷-۶- برآمدگی استخوان قفسه ی سینه و شانه در زیر گلو و گردن تا مدود اندازه ی یک دست که مفاصل دوطرف این برآمدگی را لمس کند و به آن ضربه بزند ، وقتی به این استخوان دست میزنید به گودی هست که روی اون قسمت از استخوان ، میتونین با تمامی چهار انگشت یک دست یا با سر پنجه ی هر دو دست ضربه وارد کنید

۸-۶- چهار انگشت پایین تر از زیر بغل ، که در کناره ی قفسه ی سینه ها واقع شده

۹-۶- بالاترین و مرکزی ترین قسمت فرق سر که برآمدگی یی در راس سر تشکیل داده

۱۰-۶- و در انتها دو قسمت داخلی مچ دست که وقتی کف دستتون رو نگاه میکنید رگهای مچ دست رو به وضوح میبینید ، دو دست رو در پایان یک سناریو با شکرگزاری و تاکید بر خواسته ی خود و دریافت آرامش ، از نامیه ی این رگها به آرامی و آهستگی روی هم میزنید

توجه کنید که در یک سناریو برای یک هدف بخصوص ، ممکن است شما چند یا چندین بار از عدد ۱ تا ۱۰ را دوباره طی کنید و متن سناریو را با ضربه زدن بر روی این نقاط کلیدی تکرار کنید . بعضا به هر بار انجام مرحله ی ۱ تا ۱۰ یک دور و گاه به هر بار از مرحله ی ۲ تا ۹ نیز یک دور میگوییم .

اگر دسترسی به یوتوب ندارید ، میتوانید در اینترنت تصویر نقاط مریدین یا نقاطی که باید با ای اف تی بر روی آنها ضربه زد را ، سرچ کنید و لااقل از مناطقی که باید بر روی آنها ضربه وارد کنید مطمئن شوید ، تا زمانی که کتاب یاد شده را فریداری کنید و از آن استفاده ی لازم را ببرید.

۷- در مورد آسیبهای رومی روانی شدید و بیماریهایی شبیه روان پریشی و یا مشکل دو شخصیتی یا چند شخصیتی بودن و یا بیماریهای قلبی و چیزهایی از این دست که از

پیچیدگی های خاصی برخوردارند، من شخصا پیشنهاد میکنم و متم میدونم که به یک متخصص ای اف تی مراجعه کنید و با روش گاموت ( بخصوص کسانی که با این فن آشنایی زیادی ندارند ) به خوددرمانی یا دیگر درمانی نپردازید چون در برخی موارد واقعا نیاز به کمک یک شفصِ کاملا وارد هست . بنابراین خود و دیگران رو در مرحله ای ایمن قرار بدید و از روشهای معمول که در اینجا از اونها قید میشه یا فانم یاسمن گلپین در کتابشون اشاره کردن یا کسانی که به یوتوب دسترسی دارن ، از مواردی که طبیعی به نظر میرسه استفاده کنین و در مسائلی بسیار پیچیده از کمک یک متخصص بهره بگیرید.

۸- در زمان ای اف تی باید شما وضعیتی رو اختیار کنید که برای مذاقل سی دقیقه کسی مزاحمتون نشه ، روزهای اول چون باید از روی نوشته ها یا سناریو ها (روخوانی کنین و به نقاط ضربه زدن ، ضربه وارد کنید توی یه اتاق یا جایی این کار رو انجام بدید که تنها باشید و ترجیحا جلوی آینه ؛ اما چند روز که این عمل رو انجام دادید و در اون تبصر پیدا کردین ، میتونید هر جا که راحتید اون رو انجام بدید حتی در دستشویی !! برای انجام یک مورد از ای اف تی بخصوص از هر سناریوی جدید ، ممکنه که شما با شروع این عمل و گفتن چیزهایی که در متن دارید و در حال گفتن اونها هستید ، مشکل شما توسط مغزتون و وجودتون به موارد دیگه ای شما رو برگردونه و افکار دیگه ای توی سرتون بیاد ، در صورتی که اینطور شد بلافاصله روی همون موارد هم ای اف تی کنید ! مثلا دارید برای تخییر در اوضاع فونه زندگیتون ضربه میزنید و سناریوی رو پیاده میکنید و جمله های اون رو میگی ولی یه دفعه ذهنتون به اینجا کشیده میشه که اصلا از بپگی شما آرامش نداشتین ! و هیچکسی از شما قدردانی نمیکرده ! بلافاصله جمله هایی که دارید میگی با این موضوع جدید عوض کنید و برای اون مورد جدید جمله ها

بی رویه البهاهه تنظیم کنید و اون مشکل رو هم درمان کنید ! در ادامه ی بحث این مسئله بیشتر براتون جا میافته .

۹- مطلبی که از نظر من مهمه اینه که دور آخر از سناریو رو متما با جملات مثبت خاتمه بدین . گفتن جملات منفی هر چند دور که طول بکشه اشکال نداره ( در اینجا دور از شماره ی دو تا نه نقاط کلیدی ایست که مبنا قرار میگیره ) ، اصلا فکر کنین دارین با یه دوست درددل میکنین ، همینجور به نقاط کلیدی بدن ضربه بزنید و غرغر کنین و همینجور ایرادها و دردلها ، نفرین ها و فمشتاتون رو با ضربه زدن بیان کنید و بیرون بریزید ولی در دور آخر ( که در این مورد نیز یک دور از بین دو ابرو شروع میشه و به فرق سر ختم میشه ) باید با جملاتی مثبت که در اون از بفشش و امنیت و انتفاب سلامتی و نور هست ، صحبت کنین و وضعیت رو برش گردونین به وضعیتی مناسب و ایمن برای دریافت بدنتون ، چون شما دارید با عمل ای اف تی ، منفیاتتون رو بیرون میریزید و به بدنتون یه الگوی جدید برای اجرا شدن پیشنهاد میکنید ، پس باید الگوی جدید صحیح و درست انتفاب بشه والا بدن رو در حالت بی الگوی (ها) میکنین .

۱۰- ما مبنا را بر این میگذاریم که شما کتاب تکنیک (ها)سازی ذهن را مطالعه میکنید و حداقل چندین ویدیو کلیپ از تپینگ را در اینترنت و یوتوب مشاهده فواید کرد ، زیرا این عمل کار شما را برای درک انجام ضربه زدن و سافتن سناریو و آشنایی با این روش راحت تر میکنه . عزیزانی که به یوتوب دسترسی ندارند ، حداقل بایستی کتاب مذکور را خوانده باشند زیرا همانگونه که یاد شد شما نیاز به یک سری اطلاعات دیداری و توضیحی رو احساس فواید کرد که شما رو بیشتر تصمیح کنه .

در ساختن سناریوها به شکلی دقیق نمیتوان گفت درست و غلطی وجود دارد چون این علم کاملاً جدید و تجربه در اون حرف اول رو میزنه . فقط آنچه من از تجارب و دیدن سایتهای متعدد و ویدیو کلیپهایی بیش از صد ساعت ، دریافتم و از مطالعات کتب مختلف فهمیدم ، همان بود که قدمتان عرض شد : دور آخر در یک سناریو را با جملات مثبت فایده دهنده و بدن ، وجودتان و مغزتان را مطمئن سازید که (ها کردن الگوهای قدیمی امنه ، شما انتخاب میکنید که الگوهای قدیمی جای خود را به الگوهای صحیح بدهند و خود و بدنتان و دیگرانی که در رابطه با این الگوها و مشکلاتتان هستند میبخشید و فواستار (ها کردن مشکلات ، و هر آنچه را که شما رو در این وضع گیر انداخته با پذیرفتن عشق و آرامش و نور ( الهی ) هستید و بهشون خیر مقدم میکنید .

۱۱- روش کار درباره ی مواردی که در مین اجرای یک سناریو به یکباره در ذهنتان فطور میکند ( که به آن شیفت هم گفته میشود ) :

از ابتدای نوشتن یک سناریو و اجرای ای اف تی شروع میکنیم . در ابتدا برای نوشتن یک سناریو باید کاملاً به چیزی خاص ، واقعه یا موردی به خصوص ، تجربه یا روزی که در مورد آن ای اف تی مد نظر را انجام میدهید ، به رویدادی برگردید که در خاطرتان به صورتی بسیار نارامت کننده ثبت شده ، چیزی که فکر کردن به آن شما را آزار میده و یا وقتی به آن فکر میکنید ذهنتان در موردش مغشوش میشه و یا در مورد آن ، شفاف بخصوصی در ذهنتان با کاری به خصوص شکل میگیرد . اگر نتوانستید به ریشه برگردید نگران نباشید در مین اجرای سناریویی که به طور معمولی و برای رفع مشکل تهیه میکنید ، خودبخود بدنتان و افکارتان به کمک شما میآیند و شما را در ادامه ی راه کمک رسانی میکنند . جمله هایی را در مورد مشکلاتون بازنویسی کنید . از کلی گویی بیرون بیایید . باید خاص و جزء به جزء موارد رو بیان کنید . مثالی از یک عبارت نسبتاً



ناگویا که وجودتان را ممکن است به درستی برانگیخته نکرده و جواب ای اف تی را در مورد ضربه زدن به درازا بکشونه: " من نارامتم و عصبانی . " اما یک جمله ی گویا که تعداد دفعات ضربه زدن و تکرار بازگویی سناریوها را کمتر میکند ، تقریباً اینگونه است: " من از اینکه وقتی با مامانم حرف میزنم ، ابروشو بالا میبره و با اون لمن صداش بهم میگه ولم کن موصله آتو ندارم ، نارامت و عصبی میشم و دلم میخواد پوست سر مامانم رو بکنم ، توی دلم درد میپیچه و سرم بوم بوم میکنه ! انگار همه چیز سیاه یا خاکستری میشه ! " ( در این جمله تمامی خاطره ها از حالت برآشفتگی شما مشخص شده ، نوع دردی که در بدنتان احساس میکنید بازگو شده ، نوع آزار در اعضا و عواطفتان ابراز گشته و کاملاً مسئله خاص و جزء به جزء تعریف شده )

یا به فرض به طور کلی گفتن چیزی باید به حالت خاص تر و کامل تر دربیاد ، یعنی: " من از مادره به خاطر تربیت غلط بچه هاش نارامتم که نتونسته مثبت تربیتمون کنه با درجه ی ده . " ، حالا باید برای ادامه ی کارفیلی جزء به جزء تر پیش برید . به طور خاص روی این مسئله دقیق بشید که دقیقاً چه چیز شما رو در این زمینه ، از کوره به در میبره یا کدوم خاطره ، به خاطر آوردن چه رویدادی یا متی چه بو و فضایی ، رفتاری ، و یا ... شما رو به یاد این مشکل میندازه و اذیت میکنه ، و یا غمگین و امیانا عصبی میکنه . شکل صورت مادرتون ، روزی که برای شما در رابطه با انتقال رفتار بد مادرتون تبدیل به جهنم شده ، چه بوده ؟ بوی چه غذایی در اون روز به مشامتون میرسه ! چه چیزهایی رو میتونید از ثبت شدن اون واقعه در ذهنتون به یاد بیارید ؟ چه ترسهایی پشت این ارتباط فوایدیده ؟ چه عدم قدردانی هایی در مورد اون اتفاق براتون صورت گرفته ؟ کی رو مقصر میشناسید ؟ چه کسی رو باید ببخشید ؟ چی داره توی این خاطره به دلتون چنگ میندازه و شما رو داغون میکنه ؟ جمله ای که توی ذهنتون از این رویداد ثبت و مک

شده چیه؟ آیا چیزهایی شبیه اینها؟ " تو بی ارزشی! " ، " تو نفهمی! " ، " تو عوضی  
یی! " ، " تو آشغالی! " ، " تو گوسفندی! " ، " تو زناکاری! " ، " تو خیانتکاری! " ،  
تو ناقصی! " ، یا احساسی که از اون رویداد بهتون منتقل شده چیه؟ " از من هیچوقت  
قدردانی نمیشه! " ، " من برای کسی ارزش ندارم! " ، " هر کاری بکنم باز هم از تو توقع  
دارن " ، " فسته شدم " ، " دیگه از فودمم بریدم " ، " من فنگم! " ، " من بی وجدانه  
! " ، " من عصبی و ومشی ام " و ....

به طور خاص آن روز و آن رویداد را باید در ذهن دوره کرد و اون رو برای نوشتن یک  
سناریو در نظر گرفت با تمامیت مسی که به آن واقعه دارید . پس از نوشتن سناریو و  
یا در ذهن گذراندن آن ، اون رو به بخشهای کوچکی در مد چند کلمه یا یک جمله و ندرتا  
یک جمله ی بلند انتفاب و جداسازی کنید ، همانطور که به نقاط بدتتان ضربه میزنید  
یک قسمت رو بگید و بعد همونطور که حرف زدن رو ادامه میدید به جمله ی بعدی  
برید و نقطه ی ضربه زدن رو به ترتیب عوض کنید . هر آنچه به یکباره به یادتان میاید ،  
در موردش ، خاص تر و جزءتر صحبت کنید افکار ، فودشان به مغزتان هدایت میشوند ،  
نیازی به زور زدن و فشار آوردن بر خود رو ندارید ! همونطور که گفتیم ممکنه به یکباره  
چیزی دیگر به ذهنتان فطور کند .

در این قسمت تا مدودی این مطلب را باز میکنیم . به طور مثال همینطور که ضربه  
میزنید و جمله بندی های از پیش تعیین شده اتون رو میگید ، به یاد روزی در زمان  
طفولیت خود می افتید که مادرتان در حال گریه کردن به خواهر شما میگفته : " زنها  
همه بدبختن ، باید هر چی که مردها میگن یا میخوان انجام بدن تا وضع زندگیشون  
آشفته نشه ، مادرا برای بچه هاشون هم که شده باید فون دل بفورن و ففه شن ، به  
فاطر شماها من همیشه ففه شدم و هیچی نگفتم ؛ معنی زن و مادر بودن یعنی ففه

شدن و دم نزدن . " یا متی ممکنه چیزی که به نظر ربطی به موضوع نداره به ذهنتان برسه و در مغزتان برسه بزنه ؛ به طور مثال یادتون بیاد که مادرتون وقتی پدرتون را در روز تولدش میبوسیده شما احساس شرم یا تنفر یا مسادت کرده اید ! یا برعکس دلتان میخواست همیشه این وضع ادامه داشته باشه ولی مادرتون یک روز با پدر فوب بوده و روزی دیگر با او بد تا میکرده ! و شما از این حالت همیشه زجر میکشیدید و در عذاب بودید و یا خیلی چیزها که در زندگی شما واقع شده و دیگری از این رازها بی خبره !

وقتی چیزی شبیه به جمله ی بالا در ذهنتان پیچید ، بلافاصله همانطور که به نقاط بدنتان در حال ضربه زدن بودید ادامه دهید و بگویید : مامانم این اعتقاد رو داشت که ... - یا مادرم این رفتار رو میکرد که ... و یا اصلا چیزی نگویید و فقط مثل دیدن یک فیلم به آن خاطره ها در ذهنتان نگاه کنید ولی ضربه زدن را همانگونه ادامه دهید و نظاره گر باشید . آن واقعه را مثل یه تماشاچی با جزئیاتش ببینید ... ( همان چیزی که به ذهنتان رسیده که ممکن است متی تصور یک بو یا دیدن یک رنگ باشد و یا دردی در قسمتی از بدن باشد که احساسش میکنید ) همانطور در حال ضربه زدن و عوض کردن به ترتیب نقاط ضربه در روی نقاط کلیدی بدنتان بگویید : " من این مورد رو هم به بدنم میسپارم تا رهاش کنه ، من نیازی به این خاطره ی دردناک ندارم ، اینها مربوط به گذشته است و گذشته فقط یک سری تصاویره ، در لحظه ی اکنون چیزی از اون دوره وجود نداره ، من قادرم و انتخاب میکنم که از اون گذشته به فوبی و با نیکی یاد کنم ، اکنون من انتخاب میکنم که رها کردن این خاطره ها براجم امنیت و آرامش میاره ، من انتخاب میکنم که رها کردن این فشارها و ناراحتی ها برای من امنیت و سلامتی میاره ، من انتخاب میکنم سلامتی و امنیت رو ، من از بدنم ممنونم که تا الان بار این مشکلات رو به دوش کشیده و در تک تک سلولهایش این مطالب رو ثبتش کرده بوده تا من رو به اینجایی که هستم برسونه ، هم اکنون من از اون اجازه میخوام که اینها رو

رها کنه ، من هم به بدنم اجازه میدم تا اون دردها و فشارها رو رها کنه ، من انتخاب میکنم که خودم رو ببخشم که تا به حال نسبت به عواطفم و بدنم دست به ترمیم و احساس اونها نزده بودم ، من هم اکنون به این فشارها صدای بیان و گفتن میدم ، پذیرش این احساسات طبیعی یه و رها کردن اونها هم طبیعی یه ، لطفا بدن عزیزم الان اونها رو رها کن ، تمامی دردها ، فشارها ، غمها و سرکوبها ، فحالتها و احساس گناهها ، اضطرابها و نا امیدیا ، فاطرات دردناک و ناهنجار رو رها کن ، الان رهاشون کن ، لطفا منو ببخش و اونها رو رها کن ، من انتخاب میکنم که این بخشش و رها کردن دردها و مشکلات امنه ، من انتخاب میکنم که مادرم رو به خاطر .... ببخشم و این دردها و فشارها ناراحتی ها و نا آرومی ها اضطرابها و سرکوبها از تک تک فاطراتم رها بشه ، از تک تک یافته های بدنم بیرون بره ، من انتخاب میکنم که این الگوی جدید و گرفتن آسایش و رها کردن الگوی قدیمی امنه . من خودم رو دوست دارم و خودم رو بدون قید و شرط تایید میکنم . من سلامتی و بخشش رو انتخاب میکنم . بخشش برای من امنیت ، رضایت و شادی میاره چون من اینطور انتخاب میکنم و من این انتخاب رو امن تشخیص میدم . بدن عزیزم اونها رو رها کن ، لطفا منو ببخش . من خودم رو میبخشم . همه چیز برای این بخشش و رها کردن اون دردها و فشارها امنه . " و انقدر این جملات یا مشابه آنها رو با درک و فهم ، تکرار کنید تا درد و یا آن احساس یا آن مورد رنج آور برطرف بشه . سپس به ادامه ی سناریویی که از قبل آماده داشتید برمیگردید و به انجام آن مشغول میشوید .

یادتان باشد که به هیچ وجه به خودتان فشاری بیش از تحمل وارد نیاورید و هیچگاه سناریو رو بدون بخشیدن خود و طلب آرامش فائمه ندید . به هر حال این طبیعی ایست که بعضی به خاطر آوردن ها هستند که احساسات آدمی را جریحه دار میکند ،

باعث فشخ یا گریه یا ناراحتی میشوند ، بگذارید اینها از درونتان بیرون بریزد و شما از آن فشخ ، ناراحتی یا سرکوب خالی شوید . بعد از اینکه کاملا همه ی ارتباطاتِ خاص را که در ذهنتان آمد و به صورتِ دقیق شکل گرفت باز کردید و برایشان ضربه زدید - که ممکن است به فرض پنج تا ده دقیقه در حالِ گریه کردن و یا عصبانیت باشید و همانطور به ضربه زدن به نقاط کلیدی ادامه میدهید - و فاطره ها یکی یکی به طور خاص و واضح به ذهنتان ریفتند و تک تکشان جزء به جزء بیان یا دوره شدند و شما نگاهشان کردید و به نوعی تمام شدند یا شما از ادامه دادن در این جلسه فسته شدید - ای اف تی مذبور را با یک دور کامل از جملاتِ مثبت پایان میدهید و سپس از ادامه دست میکشد تا روز بعد یا ساعاتی دیگر کار را به اتمام رسانید ( همانگونه که در چند سطرِ پیش برایتان جملاتی مثبت از (ها کردن و انتخابهای مثبت و بفشش و گرفتن آرامش صحبت شد ، جلسه را پایان میدهید . )

در ای اف تی این قسمت که از آن یاد شد مهمترین مبحثی ایست که باید آن را کاملا درک کنید . ممکن است در ابتدا سخت به نظر آید ولی با چند بار تمرین در آن متبمر خواهید شد .

۱۲- تعیین اندازه ی درجه در قبل از شروع ای اف تی برای مواردی که باید اونها رو در یک روز به صفر برسونین ( یعنی مشکلاتِ نوع اول که پیشتر در بالا از آنها صحبت شد ) بسیار مهم هستند . و مهمتر اینکه بتونین در پایان هر دور از سناریو ، میزانِ درجه رو دوباره اندازه گیری کنین تا نهایتا اون رو به صفر برسونین . بعضی از افراد در تعیین درجه ی بین صفر تا ده مشکل دارن . ساده ترین راه اینه که مدود چند ثانیه یا یک دقیقه به موردی که میخوایین روی اون تپینگ انجام بدین فکر کنین ، اگر هیچ احساسِ درد یا ناراحتی ، بغض یا گرفتگی ، مشکل برای بیان مطلب ، و یا دردی در عضوی از

بدنتون رو احساس نکنین ، این همیشه درجه ی صفر ! اگر وقتی یاد اون مورد می افتین احساس درد یا گرفتگی یی در قسمتی از بدنتون میپیچه ، بغضی در گلوتون میپیچه و یا ازش به عنوان یه خاطره ی بد یاد میکنین این تقریبا نشوندهنده ی عدد پنج به بالاست ، و وقتی از ناراحتی و شدت گریه نمیتونین خودتون رو کنترل کنین و غمگینی یا خشمتون داره به صورت و مشتتاکای اذیتتون میکنه و از حالت قابل کنترل فارجتون کرده ، این همیشه از مدود هشت با بالا !

۱۳- در ضمن این بسیار بسیار مهم است که درست کردن جمله های اولیه که با گفتن آنها به گوشه ی دست ضربه میزنید و تکرارشان میکنید مشکل شما را به طرز ی واقعی و کامل بیان کنند و به تمام جنبه های منفی آن اشاره کنند . این بسیار مهم است که تمامی جنبه ها را یاد کنید و در مابقی سناریو ، تمام آن جنبه های منفی را (ها) کنید و با جملاتی مثبت آنها را با الگویی صحیح بپذیرید . همانگونه که در نکته ی یازده شرح آن رفت .

۱۴- مذاقل بر روی هر موضوع ، در یک جلسه ، ده تا پانزده دقیقه "ای اف تی" را ادامه دهید ، تا مطمئن شوید که پیام خود را در آن مورد به بدنتان رسانده اید .

خب به نظر میرسد مطالبی رو که باید میدونستین در اختیارتون قرار گرفته . چند نمونه از سناریو های "ای اف تی" براتون نوشته شده تا اونها رو با در نظر گرفتن موارد بالا ، نسخه برداری کنین و در مورد خودتون پیاده سازی کنید . امید که تا سال آینده کتابهایی

بیشتر و جامع تر در این زمینه در اختیار هموطنان قرار گیرد؛ تا آن زمان به ضربه زدن  
ادامه دهید!

همچنین اگر سوالی در این زمینه ذهنتان را مشغول کرده است، میتوانید با مراجعه به  
سایت ضمیمه شده ([www.sarzaminhayedoor.ir](http://www.sarzaminhayedoor.ir)) و مراجعه به پست های ای  
اف تی سوالات خود را در قسمت نظرات عنوان کنید و پاسخ را دریافت نمایید.

خیر پیش، جویا